# ప్రొద్దుపోయి తినడం వల్ల అనర్థాలు

## చిన్న పుస్తకం - IV

డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

# ప్రొద్దుపోయి తినడం వల్ల అనర్థాలు

## మీ ఆరోగ్యం - మీ చేతుల్లో (4)

డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు

http://www.manthena.org

# రాజర్షి....!

ప్రకృతి ప్రసాదించిన పుత్ర రత్నాలలో వరపుత్రుడు ఆయన. ప్రకృతి సిద్ధాంత వేదాంతానికి నిత్య నైవేద్యం చేస్తున్న రాజర్షి ఆయన. మహర్షిలా మన వెన్నంటి వుంటూ ప్రకృతి మానవ వికాస పుష్పానికి పరిమళాలు వెదజల్లుచున్న సుగంధరత్నం ఆయన. ప్రకృతి జీవన విధానానికి నారు పోసి నీరు పోస్తున్న తోటమాలి ఆయన. ఆయన మార్గదర్శకత్వంలో కృష్ణమ్మ వడిలో ప్రకృతి ముద్దు బిడ్డగా ఎదుగుతున్న "ప్రకృతి జీవన విధానానికి" రూపశిల్పి. విజయవాడ కనకదుర్గమ్మ కళ్ళ ముందు ప్రజలందరు ప్రకృతి జీవన విధి విధానాలను ఆచరించి ఆరోగ్యవంతులు కావడానికి, 'ఆశ్రమ' నిర్మాణ సారథి ఆయన.

మనందరికి ఆత్మబంధువులు, నిర్మలహృదయులు, ఆత్మీయులు శ్రీ గోకరాజు గంగరాజు, శ్రీమతి లైలా గంగరాజు పుణ్య దంపతులకు ప్రకృతి జీవన విధాన 'దశ' పుస్తకమాలను సహృదయంతో అంకితమిస్తున్నాను.

మీ ప్రేమపాత్రుడు

**మంతెన సత్యనారాయణ రాజు**

# ఇందులో మీరు తెలుసుకోబోయే ఆరోగ్య విషయాలు

# 1. అమ్మో! ఈ రోజుల్లో ఇది సాధ్యమా?

ఈ పుస్తకం పేరు చదివిన దగ్గర్నుండి అందరికీ మనసులో మెదిలే మాట "ఈ రోజుల్లో పెందలకడనే తినడం ఎలా సాధ్యపడుతుంది? ఇలాంటి విషయాలు ఈ రోజుల్లో చెబితే ఎలా" అని. ఉద్యోగస్తులు, వ్యాపారస్తులు ఆలస్యంగా ఇంటికి రావడం వలన ప్రొద్దుపోయి భోజనం చేస్తున్నారు అనుకోవడానికి లేకుండా అటు వ్యవసాయం చేసే రైతులు, ఇటు కూలిపని చేసుకునే వారితో పాటు రోజంతా ఇంట్లో ఉండే స్త్రీలు, పిల్లలతో సహితంగా ఎవరినీ మినహాయించడానికి లేకుండా మొత్తం సమాజమంతా ఒకే విధంగా రాత్రి 9 గంటల నుండి 11 గంటల మధ్య భోజనాలు చేస్తున్నారు.

ఇలా రాత్రివేళ తినడం వలన ఏమి జరుగుతుందో దాని పర్యవసానం ఏమిటో అనే ఆలోచన ఏ ఒక్కరికీ కలగడం లేదు. ఇది తప్పు, ఇలా తినకూడదని చెప్పే పెద్దలు లేరు. అటు గురువులు కరువయ్యారు. ఇక ఈ రోజుల్లో వైద్యులకేమో ప్రకృతి సిద్ధమైన శరీర ధర్మాలు, నియమాలు తెలియవు. చీకటి పడిన తరువాత భోజనం చేయడం అనేది శరీర ధర్మాలను ఉల్లంఘించడం. ఆలస్యంగా తింటూ శరీరానికి ప్రతి ఒక్కరం ఒక పెద్ద శిక్షను వేస్తున్నాం. తద్వారా శరీరానికి అనేక రోగాలు వచ్చేటట్లు సహకరిస్తున్నాం. ఇలాంటి తప్పుల వలన వచ్చిన రోగాలను పోగొట్టుకోవడానికి చేసిన తప్పులను సవరించుకోకుండా మరో విధంగా ఆరోగ్యం పొందడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాం. అందుచేతనే ఈ ప్రకృతిలో అన్ని జీవులవలే చక్కని ఆరోగ్యం, ఆనందం మనకు లభించడం లేదు. మనలో రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పూర్తిగా నశించి పోతున్నది. ఇలాగే మన అలవాట్లు కొనసాగితే మన శరీరం రోగాలు అనే ఊబిలో కూరుకుపోయి కొన ఊపిరితో మిగులుతుంది.

మనందరి ఆరోగ్యం ఇంత దిగజారిపోవడానికి ప్రొద్దుపోయి భోజనం చేయడానికి చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది. ఈ రోజుల్లో పెందలకడనే తినడం సాధ్యమా?

అసాధ్యమా అనేది ప్రక్కన పెట్టి కాస్త పెద్ద మనసుతో ఆరోగ్యంపై ఆసక్తిని పెంచుకుని శరీర ధర్మాలేమిటో, రాత్రి పూట శరీరం నిర్వహించే ఘనకార్యాలేమిటో, దానికి మనం కలిగించే ఆటంకాలేమిటో కాస్త ఓపిక పట్టి తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయండి. మనిషి తలచుకుంటే ఏ రోజుల్లోనైనా సాధ్యము కానిదుంటుందా? మీరు అనుకోవాలే తప్ప ఎందుకు పెందలకడనే తినలేరు. ఎన్నో ఉద్యోగ వ్యాపారాలు చేసే మార్వాడీలు కొన్ని వందల సంవత్సరాల నుండి ఈ రోజు వరకు సాయంకాలం 5-30 గంటలకు భోజనాలను ముగించి ప్రకృతి ధర్మాన్ని గౌరవిస్తున్నారు కదా. శరీర ధర్మాలను గౌరవించే ప్రయత్నం మనమందరం తిరిగి ప్రారంభిద్దాం.

# 2. ఈ విషయంలో నా అనుభవం.

నా చిన్నప్పుడు సంవత్సరానికి 7, 8 సార్లు ఏదో ఒక తేడాతో మూలపడేవాణ్ణి. ఎప్పుడూ జ్వరాలు, దగ్గు, పిల్లికూతలు, రొంపలు, బలహీనత, ఆయాసం మొదలైనవి వేధిస్తూ ఉండేవి. తరచు వైద్యుల చుట్టూ తిరగడం జరిగేది. ఇలాంటి స్థితిలో ఉన్న నేను 1994 నుండి ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసే రుచులను, ఆహార పదార్థాలను పూర్తిగా మాని మంచి ఆహార నియమాల ద్వారా చాలా వరకు ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి పొందడం జరిగింది. ఇంకా శరీరంలో పూర్తిగా రోగనిరోధక శక్తి పెరగడం జరగలేదు. 1997 జనవరి 1 నుండి సూర్యాస్తమయం లోపు భోజనం ముగించాలనే నియమాన్ని ఆచరించడం ప్రారంభించాను. 1998 మార్చి వరకూ సాయంకాలం భోజనంలో ఉడికిన ఆహారమే తిన్న నేను, అప్పటి నుండి పండ్లు, రసాలే భోజనంగా తీసుకోవడం ప్రారంభించాను. అప్పటి నుండి పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని అనుభవించడం మొదలయ్యింది. నేను ఆరోగ్యంగా జీవించటం కొరకు ఎన్నో నియమాలను ఆ రోజు నుండి ఈ రోజు వరకు క్రమం తప్పకుండా ఆచరణ చేస్తూ వస్తున్నాను. అన్ని నియమాల కంటే శరీరాన్ని బాగా రక్షించే నియమం, గొప్ప నియమం **'పెందలకడనే తినడం'** అని నా అనుభవం ద్వారా తెలుసుకున్నాను. 1997 నుండి 5 సంవత్సరాలుగా ఒక్క రోజు కూడా చీకటి పడ్డాక భోజనం చెయ్యలేదు. ఒక వేళ తినడం కుదరక పోతే మానివేసాను తప్ప నియమం తప్పలేదు. ఆ తరువాత ప్రొద్దుపోయి తింటే ఎలాంటి మార్పులు శరీరంలో జరుగుతాయో తెలుసుకోవడం కొరకు మళ్ళీ కొన్ని సార్లు 10, 11 గంటలకు ఉడికిన ఆహారం తినడం జరిగింది. ఇన్నాళ్ళూ పెందలకడనే తిని ఎంత సౌఖ్యాన్ని పొందామన్నది, ఎంత ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకున్నామన్నది ఆ రోజు కాని తెలియలేదు. జీవితంలో ఏ నియమాన్ని సడలించినా ఈ నియమాన్ని మాత్రం వదలకూడదని తెలిసింది.

2002 సంవత్సరం వరకు నన్ను చూసి రెండు మూడు వందల మంది మాత్రమే ఈ నియమానికి మారారు. ఎంత చెప్పినా మాకెక్కడ కుదురుతుంది అనేవారు. ఈ నియమం ఎంత గొప్పదో దాని వెనుకనున్న శాస్త్రం ఏమిటో ప్రజలకు పూర్తిగా అవగాహన లేక ఈ తప్పు నుండి బయటపడలేక పోతున్నారని, 2002 వ సంవత్సరం చివర నుండి ఈ నియమంపై అవగాహన కలిగించే విధముగా 2.30 గంటల పాటు ప్రసంగాన్ని ప్రజలకు అందించడం మొదలు పెట్టాను. అక్కడి నుండి 6, 7 నెలల్లోనే ఎన్నో వేల మంది ఈ నియమాన్ని ఆచరించడం ప్రారంభించి, చక్కటి ఫలితాలను పొంది మంచి అనుభవాలను అందించారు. నా ప్రసంగాలను విన్నవారికే ఈ రహస్యాలు తెలుస్తున్నాయి. మిగతా వారికి కూడా తెలిస్తే బాగుంటుందనే ఉద్దేశ్యంతో ఈ పుస్తకాన్ని వ్రాయటం ప్రారంభించాను. మీ అందరికీ ఇలాంటి మంచి అనుభవాన్ని, ధర్మాన్ని తెలియజేసే అవకాశం ఈ రూపంలో కలగటం నా అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను. ముందుగానే అసాధ్యం అని మొండికేయకుండా ముందుకెళ్తారని, మంచి మనస్సుతో ఈ మంచిని అంగీకరిస్తారని, విధిగా ఆచరిస్తారని ఉత్సాహంతో ముందుకెళ్తున్నాను.

# 3. మనం ఏ చరులం?

ఈ భూమిపై నివసించే జీవులలో పగలు మాత్రమే తిని, తిరిగే వాటిని **దినచరులని** అంటారు. ఇవి రాత్రి సమయంలో తినకుండా, తిరగకుండా పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకుంటాయి. ఉదా:- పశువులు, పక్షులు, ఏనుగులు, సింహాలు మొదలైనవి. అలాగే రాత్రి మాత్రమే తిని, తిరిగే వాటిని **నిశాచరులని** అంటారు. ఇవి పగటి పూట తినకుండా, తిరగకుండా పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకుంటాయి. ఉదా:- నక్కలు, గుడ్లగూబలు, గబ్బిలాలు, బల్లులు, ఎలుకలు, పందికొక్కులు మొదలైనవి. ఈ జీవులన్నీ ప్రకృతి ధర్మానికి అనుకూలంగా నడుస్తున్నాయి.

మానవుడు ఈ రెండు రకాలలో ఏదో ఒక రకానికి చెందినవాడై ఉండాలి. మనం దినచరులమా లేదా నిశాచరులమా ఆలోచించండి. లేదా ఈ రెండింటికీ అతీతమైన జాతా? ఏ రకానికి చెందిన వాడో అర్థం కాని పరిస్థితిలో నేటి మానవుడు ఉన్నాడు. మనిషి పుట్టిన దగ్గర్నుండి గత 100 సంవత్సరాల వరకూ కూడా దినచరుడు. ఈ మధ్య కాలంలోనే రాత్రిపూట కూడా తినడం, తిరగడం చేస్తూ నిశాచరుడుగా అయ్యాడు. ప్రకృతి నియమాలను, శరీర ధర్మాలను ఉల్లంఘించే చరుడుగా ఈ నరుడు శరీర ఆరోగ్యాన్ని స్వయంగా తారుమారు చేసుకుంటున్నాడు. **మానవ శరీరం కూడా పగలు తిని తిరగడానికి రాత్రి పూట విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి అనుకూలంగా సృష్టించబడింది. దీనికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తే దానికి శిక్ష తప్పదు. ఈ శిక్షలే మనం అనుభవించే రకరకాల రోగాలు.** ఏ జంతువులకూ మనకి వచ్చినట్లు రోగాలు రావడం లేదంటే దానికి కారణం అవి ప్రకృతి నియమాన్ని అతిక్రమించడం లేదు.

పగలు, రాత్రి, అర్ధరాత్రి అనే భేదం లేకుండా తిని, తిరిగే జీవులు ఈ మానవుడికి తోడుగా ఏ జీవి అన్నా ఉంటుందా అని నాకు ఆలోచన కలిగి ఆరా తీయడం మొదలుపెట్టాను. ఎన్నో నెలలుగా ఎన్నో జంతువులను పరిశీలించగా, ఏ

జంతువులూ నియమం తప్పి చరించడం గాని, తినడం గాని కనబడలేదు. పగలు, రాత్రి కలిపి తినే మానవునికి తోడు ఏ ప్రాణి అన్నా దొరుకుతుందా అని వెతుకుతుండగా పందులు ఏమి చేస్తాయా అన్న ఆలోచన వచ్చింది. ఎన్నో వందల పందులను పరిశీలించాను. ఎప్పుడు చూసినా పగలు, రాత్రి అనే భేదం లేకుండా తింటూనో, తిండి వెతుక్కుంటూనో కనబడ్డాయి. మనిషికి తోడుగా ఈ పందులు దొరికాయి. నాకు అప్పుడు ఇంకో రహస్యం తెలిసింది. ఏమిటంటే మన పెద్దలు మనిషిని పందిలా తింటాడురా అని పందితో ఎందుకు పోల్చారో ఆ రోజు అర్థమయ్యింది. 24 గంటలు పంది తిని సమాజాన్ని కొంత శుభ్రం చేస్తూ ఉంది. పగలు, రాత్రి భేదం లేకుండా పంది తిన్నప్పటికీ బి.పి. గానీ, సుగరు గానీ, గుండె జబ్బులు గానీ, చర్మ వ్యాధులు గానీ, కీళ్ళవాతంగానీ, పక్షవాతం గానీ ఇంత వరకు ఎప్పుడూ రాలేదు. ఏమిటంటారు పంది ఆరోగ్య రహస్యం? చెప్పమంటారా! దీపావళి అయినా, సంక్రాంతి అయినా, మ్యారేజ్ డే అయినా, బర్తడే అయినా తన ఆహారం మాత్రం ఆ నీచం తప్ప, నాకు పలావు కావాలి, తందూరి కావాలి, ఐస్ క్రీం కావాలనుకోదు. పైగా నోరు చేదు వచ్చినా, పొట్ట బాగోక పోయినా ఆకలి లేకున్నా లంఖణం చేస్తుంది తప్ప దేన్నీ ముట్టదు. ఇది దాని ఆరోగ్య రహస్యం. పందికి తెలిసినన్ని ఆరోగ్య రహస్యాలు మనిషికి తెలిస్తే ఏనాడో బాగుపడేవాడు. మరి ఇప్పటికైనా మించిపోయిందేముంది? మనిషి మారాలే తప్ప శరీరం మారడానికి ఎప్పటికీ సిద్ధంగానే ఉన్నది. దాని నిర్మాణం అంత అద్భుతమైనది. మనం దినచరులుగా మారదాం. రాత్రి వేళ శరీరానికి పూర్తి విశ్రాంతినిద్దాం. మన ఆరోగ్యాన్ని బాగుచేసే అవకాశం శరీరానికి కలిగిద్దాం. ప్రకృతి ధర్మాన్ని, శరీర ధర్మాన్ని గౌరవిద్దాం. మనిషిగా తప్పు చేయడాన్ని ఇక మానేద్దామా?

# 4. పొట్టకు విశ్రాంతి ఎందుకు ఇవ్వాలి?

మన శరీరంలో 24 గంటలూ ఆగకుండా పనిచేసే అవయవాలు కొన్ని అయితే, మరికొన్ని అవయవాలు 12 గంటల పాటు పని చేస్తే, 12 గంటల పాటు పూర్తి విశ్రాంతిని తీసుకునేట్లు నిర్మించబడ్డాయి. ఉదాహరణకు కండరాలు, నరాలు, ఎముకలు మొదలైనవి 24 గంటలు పని చెయ్యడానికి పుట్టలేదని అందరికీ తెలుసు. పగలు బాగా పని చేసినప్పటికీ రాత్రి వేళల్లో పూర్తి విశ్రాంతినిస్తే కండరాలు, నరాలు ఆ అలసటను పూర్తిగా పోగొట్టుకుని తిరిగి బలాన్ని పుంజుకుని ఉదయానికి మంచి శక్తితో మరలా పనిచేయగలిగేట్లు మారుతున్నాయి. విశ్రాంతి ఇవ్వవలసిన కండరాలకు, నరాలకు విశ్రాంతినివ్వకుండా పెళ్ళిళ్ళ సందర్భాలలో 2, 3 రోజులు పగలు, రాత్రి అనే భేదం లేకుండా పని చేయడం వల్ల బాగా నీరసంగా అనిపించడంతో పెళ్ళి పనులు పూర్తయ్యాక 2, 3 రోజులు ఎక్కువగా విశ్రాంతి తీసుకుని ఆ లోపాన్ని సవరించుకుంటున్నాము.

కండరాలు, నరాలు, ఎముకల వలె 12 గంటల పాటే పని చేసి, 12 గంటలు పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకోవలసిన కోవకు చెందిన మరికొన్ని అవయవాలు అయిన పొట్ట, ప్రేగులు, జీర్ణక్రియకు సహకరించే పాంక్రియాస్, కొంత భాగం లివరు మొదలగునవి. **కండరాలకు, నరాలకు రాత్రి వేళల్లో విశ్రాంతి నివ్వడం మనకు తెలిసింది గానీ పొట్టకు, ప్రేగులకు 24 గంటలు ఆగకుండా పనిపెడుతున్నాము. ప్రొద్దునే 7 గంటలకు బెడ్ కాఫీతో మొదలైన పొట్ట పని, 9 గంటలకు టిఫిన్ రుబ్బే పని, అది పూర్తిగా అరగకుండానే 11, 12 గంటలకు మధ్యన టీ, కాఫీలు, మధ్యాహ్నం 1, 2 గంటలకు భోజనం, అదీ అరగకుండానే సాయంకాలం 4, 5 గంటలకు బజ్జీలు, కట్ లెట్ లు, ఆకలవ్వకపోయినా రాత్రి 9, 10 గంటలకు విందు భోజనాలతో**

**ఆపుతున్నాము.** తిన్న వెంటనే నిద్రపోతే అక్కడితో లోడింగ్ ఆగుతుంది. ఏ సెకండ్ షో కో వెళ్లితే అక్కడో లేదా ఇంటికి వచ్చిన తర్వాతనో మరలా ఇంకో డోసు వేసి మరీ పడుకుంటున్నారు. ఉదయం 7 గంటలకు జీర్ణాశయం పనిచేయడం మొదలెడితే పూర్తిగా ఖాళీ అవ్వడానికి, విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి తెల్లవారుఝామున 4, 5 గంటలకు పొట్ట పని అవుతున్నది. తెల్లవారు ఝామున 4, 5 గంటలకు నిద్రలో ఉండడం వల్ల ఆ టైములో ఏదొకటి తినడం లేదు గానీ, మెలకువ వచ్చినా, లేచినా మళ్ళీ ఇంకా ఏదో ఒకటి వేద్దామనే ఉంటుంది. రోటిలో పిండి రుబ్బేటప్పుడు ఒక వాయి వేసి అది పూర్తిగా నలిగాక దాన్ని తీసి మరొక వాయివేసి రుబ్బుతారు. అంతేగానీ ఒక వాయ నలగకుండా ఇంకొక వాయ వెయ్యరు. కానీ మన విషయంలో లేచిన దగ్గర్నుండి పడుకునే వరకూ తిన్నది అరగకుండానే వాయ మీద వాయ అలా వేస్తూనే ఉండి పొట్టను చెత్తకుండీలా చేస్తున్నాము. ఇలా 24 గంటలూ పొట్ట రుబ్బుకోవడమే సరిపోతుంది తప్ప విశ్రాంతి లేదు. రాత్రి 12 గంటల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోవలసిన పొట్ట విశ్రాంతి లేకపోయే సరికి బలహీనమవుతుంది.

బలహీనమైన పొట్టలో చెడ్డ సూక్ష్మజీవులను, చెడ్డ క్రిములను పొట్ట శుద్ధి చేయలేదు. తద్వారా శరీరానికి రక్షణ సరిగా జరుగదు. దేశ సరిహద్దులలో కాపలా సరిగా లేకపోతే, ఆ దేశానికి ఎంత ముప్పు ఉందో, పొట్ట బలహీనమైన శరీరానికీ అంత ముప్పు తప్పదు. జంతువులు ఏ నీరు పడితే ఆ నీరు త్రాగినా, ఆహారాన్ని కడుక్కోకుండా తిన్నా వాటికి విరేచనాలు, వాంతులు, అజీర్ణం, వైరస్ జ్వరాలు మొదలగునవి రాకుండా వాటి పొట్ట మరియు లివర్ బలంగా ఉండి కాపాడుతాయి. మనం అన్నీ శుద్ధి చేసుకుని తీసుకున్నా సమస్యలు వస్తున్నాయంటే పొట్ట శక్తిహీనం అవ్వడమే కారణం. పొలాన్ని దున్ని 2, 3 నెలలు పాటు ప్రతి సంవత్సరం ఆరకడితే, ఆ నేల బలం పెరిగి తెగుళ్ళు రాకుండా కాపాడి ఎక్కువ దిగుబడిని అందివ్వడం మనందరికీ తెలుసు. కానీ మన పొట్ట విషయంలో ఆరగట్టడం తెలియక పోతే ఎలా? అడుక్కుతినే వారి ప్రేగులు మన

కంటే ఎక్కువ బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి కారణం వారు ఆకలితో పొట్టని మాడ్చి, తద్వారా ఎక్కువ విశ్రాంతి నివ్వడమే అని చెప్పవచ్చు. రాత్రిపూట 12 గంటల పాటు పొట్టకు విశ్రాంతినిస్తే, రేపు ఉదయానికి బలాన్ని పుంజుకుని శక్తివంతంగా అరిగించడానికి నేను రెడీ అన్నట్లుగా ఎదురుచూడాలి. అందుకనే, **ఆకొన్న కూడు అమృతం** అంటారు పెద్దలు. ఆకలి లేకుండా తిన్నది విషంగా మారుతుంది. రాత్రివేళల్లో 12 గంటలు విశ్రాంతి నిచ్చిన పొట్టకే ఉదయానికి అసలైన ఆకలి అవుతుంది. ఆకలే అసలు ఆరోగ్యం. వెలుతురున్నవరకే ఆహారాన్ని తిని చీకటి పడ్డాక తినకుండా ఆపి మన ధర్మాన్ని మనం నెరవేరిస్తే, రాత్రి వేళల్లో పొట్ట తన ధర్మాన్ని తను నెరవేరుస్తుంది. ఎప్పుడు చేయవలసిన పనిని అప్పుడే చేయడం అన్ని విధాలా శ్రేయస్కరం కదా!

# 5. చీకటి పడ్డాక తినకుండా, తిరగకుండా ఉంటే శరీరం జబ్బులు రాకుండా ఎలా కాపాడుకుంటుంది?

మన శరీరంలో ఉన్న శక్తి మొత్తంలో సుమారు 25 శాతం శక్తి మాత్రం పగలు, రాత్రులూ నిరంతరంగా పనిచేసే అవయవాలైన గుండె, కిడ్నీలు, ఊపిరితిత్తులు, మెదడు మొదలగు అవయవాలు పని చేయడానికి ఎప్పుడూ ఉపయోగపడుతూ ఉంటుంది. మనం దినచరులం కాబట్టి పగలు తినడం, తిరగడం అనే రెండు ముఖ్యమైన పనులు చేయాలి. ఈ రెండు పనులు చేయడానికి శరీరంలో మిగిలి ఉన్న 75 శాతం శక్తిలో సుమారు 40 శాతం శక్తి జీర్ణాశయానికి అరిగించడానికి వెళ్లుతుంది. ఆహారం పొట్ట, ప్రేగులలో ఉన్నంత సేపు ఈ శక్తి (40 శాతం) అక్కడే కేంద్రీకరించబడుతుంది తప్ప మరో కార్యం చేయడానికి కేటాయించబడదు. మనం పగలు ఏదో ఒక పని చేస్తూ ఉంటాము. కాబట్టి ఆ పనిని ఈ శరీరం చేయాలంటే ఎంతో కొంత శక్తి కావాలి. అటు జీర్ణక్రియకు, ఇటు కనీస అవసరాలకు పోగా మిగిలిన 35 శాతం శక్తి మాత్రం మనం పని చేసుకోవడానికి కండరాలకు కేటాయించ బడుతుంది. మన అవసరాలను బట్టి ఈ 75 శాతం శక్తి కేటాయించబడుతుంది. ఉదాహరణకు ఉదయం పూట స్త్రీలు 9 గంటల వరకు టిఫిన్ కూడా చేయకుండా చక చకా పని చేసుకుంటూ ఉంటారు. '9' గంటలు దాటింది, టిఫిన్ తిని పనిచేసుకోవచ్చు గదా అని నా బోటి వారు అంటే, మేము తింటే పనిచేసుకోలేము, అందుకని పనంతా అయ్యాకా తింటాము అని అంటారు. ఇలా ఎందుకంటున్నారో తెలుసా! వారు ఏమీ తినలేదు కాబట్టి వారి జీర్ణకోశానికి వెళ్ళ వలసిన "40" శాతం శక్తి పొదుపుగా ఉండడం వల్ల ఇటు కండరాలకి కేటాయించబడి చేసే పని చురుగ్గా, శక్తివంతంగా చేసుకునేట్లు సహకరిస్తుంది. అందుచేతనే ఏదన్నా తిన్నాక మనం చురుగ్గా పనిచెయ్యలేం. మన శరీరం

రాత్రిపూట తినడం, తిరగడం చెయ్యకూడదు కాబట్టి, ఆ రెండు పనులకు కేటాయించబడిన శక్తి సుమారు 75 శాతం పొదుపు అవుతుంది. ఈ శక్తిని పొదుపు చేయడం కొరకే రాత్రికి మనం తినడం, తిరగడం చెయ్యకూడదు. రాత్రి వేళల్లో ఈ 75 శాతం శక్తిని శరీరం ఇంకొక ఘన కార్యం నిర్వహించడానికి కేటాయించుకుంటుంది. ఆ ఘనకార్యమేమిటో తెలుసుకుందాము.

మనం పగలు తిన్న ఆహారం అరిగి, లోపలకు వెళ్ళి శక్తిగా మారిన తరువాత అనేక వ్యర్థపదార్థాలు విడుదలవుతాయి. ఆ వ్యర్థ పదార్థాలను మలాశయం, మూత్రాశయం, చర్మం, ఊపిరితిత్తుల ద్వారా శరీరం శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఏ రోజు తయారయిన వ్యర్థ పదార్థాలను ఆ రోజు నిలువ ఉంచుకోకుండా శరీరం లోపల పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం కొరకు క్లీనింగ్ పని చేసుకోవాలి. ఆ **క్లీనింగ్ డ్యూటి మన శరీరానికి రాత్రి ప్రొద్దు "12" గంటల పాటు.** మనం ఇంటిని ఏ రోజుకారోజు తుడుచుకున్నట్లే, ఏ రోజు గిన్నెలు ఆ రోజు పరిశుభ్రం చేసుకుంటున్నట్లే శరీరం కూడా ప్రతీ రోజూ చేసుకోవాలి. మనం ప్రతి రోజూ త్రాగుతాం, గాలి పీల్చుతాం ఏదో ఒకటి తింటాం కదా, ఆ మూడు రూపాలలో ఏవన్నా క్రిములు, వైరస్ లు, టాక్సిన్స్ లోపలకు వెళితే వాటి నుండి రక్షించుకోవడం, జబ్బుపడ్డ కణాలను రిపేరు చేసుకోవడం, చచ్చిపోయిన కణాల నుండి ఇన్ ఫెక్షన్ రాకుండా వాటి నుండి రక్షించుకునే రక్షణ కార్యక్రమాన్ని కూడా శరీరం రాత్రంతా నిర్వహించాలి. అంటే, **మన శరీరం పగలు తినడం, తిరగడం అనే రెండు పనులు చేస్తే, రాత్రి పూట మాత్రం క్లీనింగ్, రిపేర్ అనే రెండు ముఖ్యమైన పనులు చెయ్యాలన్నమాట.** ఈ రెండు ముఖ్యమైన పనులను శరీరం రాత్రి పూట చేయాలంటే, శరీరానికి ఎంతో శక్తి కావాలి. మనలో పగలు పనులు చెయ్యడానికి, ఆహారాన్ని జీర్ణం చెయ్యడానికి ఉపయోగపడిన 75 శాతం శక్తిని, ఆ రెండు పనులు చెయ్యడం ఆపి పొదుపు చేస్తే, ఆ పొదుపైన శక్తి రాత్రి పూట క్లీనింగ్, రిపేరు అనే రెండు అతి ముఖ్యమైన పనులు నిర్వహించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. క్లీనింగ్,

రిపేరు రాత్రి పూట మనలో సవ్యంగా నడవాలంటే మనం వెలుతురుండగానే తేలిగ్గా తిని ఆపితే, ఆ తిన్నది అరిగిన తరువాత నుండి ప్రారంభం అవుతుంది.

ఉదాహరణకు ఉదయం పూట ఎవరి ఇల్లు చూచినా చిందర వందరగా, గందరగోళంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే పిల్లల్ని స్కూల్ కి, భర్తను ఆఫీస్ కి పంపే హడావిడిలో స్త్రీలు క్లీనింగ్ పని పక్కన బెట్టి ముందు వంట పని మీద దృష్టి పెడతారు. కూరలు కోస్తారు కానీ తుక్కు ప్రక్కనే వదిలేస్తారు. తాలింపులేస్తారు కానీ మూకుడు అక్కడే పడేస్తారు. అన్నం వండేటప్పుడు పొంగి స్టౌవ్ నిండా పడుతుంది కానీ వదిలేస్తారు, అటూ, ఇటూ పది సార్లు తిరగడం వల్ల వంటగది దుమ్ముగా, రొచ్చుగా ఉంటుంది. అయినా వదిలేస్తారు. ఎందుచేతనంటే ఇటు వంటపని, అటు క్లీనింగ్ పనులు రెండూ ఒకేసారి చెయ్యలేరు. పైగా వంట పని అవ్వకుండా శుభ్రం చేస్తే ఇంకా చెత్త పడే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి శుభ్రం చేసినా ఉపయోగముండదు. వంటపని పూర్తి అయి పిల్లలు, భర్త వెళ్ళి పోయాక ఏకంగా ఒకేసారి క్లీనింగ్ మొదలెడతారు. ఇంటికి ఏదన్నా చిన్న చిన్న రిపేర్లు లాంటివి వస్తే ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు వాటిని మనం చేసుకోవడానికి (ఉదాహరణకు స్టౌవ్ రంధ్రాలు పూడితే వాటిని పొడుచుకోవడం, కిటికీలు టైటుగా ఉంటే వాటికి ఆయిల్ వేసుకోవడం) ప్రయత్నిస్తాము. అలాగే మన శరీరం కూడా ఇదే విధముగా పనిచేస్తుంది. పగలు తినడం, తిరగడం అనే డ్యూటీ చెయ్యాలి కాబట్టి ఈ హడావిడిలో ఉంటుంది. తింటున్న కొద్దీ ఇంకా శరీరంలో ఎంతో కొంత చెత్త తయారవుతూ ఉంటుంది. వంట పని అయ్యాక క్లీనింగ్ ఒకేసారి మొదలెడదాము అని స్త్రీలు అనుకున్నట్లే, మనం తినడం ఆపితే శరీరం క్లీనింగ్ చెయ్యడం, రిపేరు చెయ్యడం మొదలు పెడదామని ఎదురు చూస్తూ ఉంటుంది. మనం తినడం ఆపితే గదా! రాత్రి 10, 11 గంటలకు తిని ఆపినా, ఆ ఆహారం పొట్టలో పూర్తిగా జీర్ణం అయితేనే రిపేరు, క్లీనింగ్ అనేవి ప్రారంభించ బడతాయి. రాత్రి 10 గంటలకు తిన్నది అరగడానికి తెల్లవారు ఝామున 4, 5 గంటలవుతుంది. అప్పట్నుండీ రిపేరు, క్లీనింగ్ ప్రారంభమైతే మరలా ఏదన్నా తినే వరకూ

జరుగుతూనే ఉంటుంది. సుమారు 7 గంటలకల్లా ఏదన్నా తినడమో, త్రాగడమో చేస్తాము. దానితో క్లీనింగ్ ఆగిపోతుంది. అంటే సుమారు 2, 3 గంటల పాటు మాత్రమే జరుగుచున్నది. రాత్రి 10 గంటలకు ఏ నాన్ వెజ్ పలావో తిని పడుకుంటే అది అరిగే లోపు తెల్లవారి పోతుంది. ఇక ఆ రోజుకి క్లీనింగ్, రిపేరు చేసుకునే శక్తిలేక, శరీరం ఆ కార్యాన్ని వదిలేస్తుంది. ప్రతి రోజూ రాత్రి 12 గంటలపాటు క్లీనింగ్, రిపేరు చేసుకోవలసిన శరీరం, అవకాశం లేక రోజుకి 2, 3 గంటలలో లేదా మరికొన్ని రోజులైతే పూర్తిగా ఆగిపోవడమో జరుగుచున్నది. ఇలా ఎన్ని రోజులు, ఎన్ని సంవత్సరాలుగా జరుగుచున్నదో ఆలోచించండి.

**చెత్తకుండీలో చెత్తను రోజూ పారవేయకుండా 3, 4 రోజులు నిలవ ఉంచితే, అందులో నుండే క్రిమికీటకాదులు పుట్టి ఇంటి వాతావరణం చెడిపోయినట్లుగానే, మనలో కూడా ప్రతి రోజు తిన్న ఆహారం ద్వారా వచ్చిన చెడు ఏ రోజు కారోజు పూర్తిగా బయటకు పోతే అసలు రోగాలే రావు.** జంతువులు 12 గంటల పాటు తిని, రాత్రి 12 గంటలపాటు విశ్రాంతి నిచ్చి వాటి ఆరోగ్యాన్ని అవే కాపాడుకుంటున్నాయి. కానీ మన శరీరానికి మాత్రం మనం అవకాశమివ్వక రోగాలను చేతులారా కొని తెచ్చుకుంటున్నాము. పొయ్యిలో పుల్ల పెట్టి మండించామంటే బొగ్గు, బూడిద, పొగ రావడం సహజం. పొయ్యి శుభ్రంగా ఉండాలంటే ఏ రోజుకారోజు పొయ్యిని ఊడ్చుకుని చెత్తని బయట పారబోస్తాం. ఇదే పని మన శరీరంలో కూడా జరగాలి గదా! మనమేమీ శరీరాన్ని లోపల శుభ్రం చేయనవసరం లేదు. నువ్వు కాస్త పెందలకడనే తిని ఆపు నాయనా! నేనే శుభ్రం చేసుకుంటాను అని శరీరం మనల్ని అడుగుతుంది. మనం జబ్బులు రాకుండా, లేకుండా బ్రతకడానికి, శరీరానికి ఈ చిన్న అవకాశమిస్తే ఎంచక్కా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుందో చూడండి.

# 6. ప్రొద్దుపోయి తింటే రోగ నిరోధకశక్తి ఎలా నశిస్తుంది?

మనం పగలంతా తిని రాత్రి 12 గంటల పాటు తినకుండా ఉంటే పగలు తిన్న ఆహారం ద్వారా వచ్చిన కాలుష్యాన్ని రాత్రి పూట పూర్తిగా తొలగించుకొని క్లీనింగ్, రిపేరు అనే రెండు కార్యక్రమాలను శరీరం పూర్తి చేసుకొంటుంది. ఇలా ఏ రోజుకారోజు పూర్తి చేస్తే శరీరాన్ని ఆరోగ్యం వరిస్తుంది. నాగరికత పేరుతో మనం పొట్టలో ఆహారాన్ని మాత్రం 20 గంటల పాటు ఉంచుతున్నాం. ఇన్ని గంటల పాటు తిన్న ఆహారం ద్వారా వచ్చిన మొత్తం కాలుష్యాన్ని శరీరం తనకు మిగిలిన 3, 4 గంటలలో ఎలా శుభ్రం చేసుకోగలదు. తయారయ్యే కాలుష్యం ఎక్కువ, బయటకు పొయేది తక్కువ, మిగిలేది మోపెడు కాలుష్యం. **రోజు రోజుకి ఇలా మిగిలిన వ్యర్థపదార్థాలు శరీరంలో పేరుకుపోయి రోగపదార్థాలుగా రూపాంతరం చెంది రకరకాల టాక్సిన్స్ ను, సూక్ష్మక్రిములను, విష పదార్థాలను విడుదల చేస్తూ ఉంటాయి.** చెత్త నుండి ఎప్పుడూ చెడు తప్ప మంచి పుట్టదు. చెడుకి త్వరగా అభివృద్ధి అయ్యే గుణముంది. ఇలా ప్రతి రోజూ మనం చేసే తప్పులవల్ల శరీరంలోనే నూటికి 90 శాతం పైగా హాని కలిగించేవి పుడుతున్నాయి. బయట నుండి మనలోనికి వెళ్ళి హాని కలిగించేవి 10 శాతం మించి ఉండవు. మన శరీరం రిపేరు, క్లీనింగ్ చేయలేక వదిలిన చెత్త నుండి పుట్టిన సూక్ష్మజీవులు, టాక్సిన్స్ నుండి రక్షించుకోవడానికి శరీరం తనలో ఉన్న రోగనిరోధక వ్యవస్థను ప్రేరేపించి ఉపయోగిస్తూ రక్షణ కలిగిస్తూ ఉంటుంది. ఇలా ప్రతి రోజూ మనలో ఉన్న రోగనిరోధక వ్యవస్థ అంతా ఈ చెత్తనుండి రక్షించుకోవడానికే వాడేస్తూ ఉంటే, ఈ ప్రకృతి నుండి, గాలి నుండి, నీటి నుండి, ఆహార పదార్థాలు మొదలగు వాటిలో ఉండే సూక్ష్మ జీవుల నుండి రక్షించే శక్తి మన శరీరానికి మిగలదు. అప్పుడు అవి మన శరీరంపై దాడిచేసి రకరకాల

రోగాలను పుట్టిస్తాయి. జంతువులు పచ్చటి నీళ్ళు త్రాగినా, కడుక్కోకుండా ఆహారాన్ని దుమ్ము, ధూళిలో తిన్నా, ఏ గాలి పడితే ఆ గాలి పీల్చినా వాటికి మనలాగా ఇన్ ఫెక్షన్స్, రోగాలు రాకుండా కాపాడే శక్తి వాటిలో బోలెడు పొదుపుగా వున్నది కాబట్టి ఈ ప్రకృతిలో అవి చక్కగా రక్షణ పొందుతున్నాయి. మనిషికి పైకి మాత్రం అంతా శుభ్రమే, లోపల చూస్తే అంతా చెత్త. లోపల శుభ్రాన్ని బట్టే మనకు రక్షణ ఉంటుంది. మనిషి తినవలసినది శాఖాహారాన్ని. అది కూడా వండకుండా, దానిని కూడా పగలు మాత్రమే తినడానికి శరీరం నిర్మితమై ఉంది. ఈ సత్యాన్ని మనం మరచి మాంసాహారాన్ని, శాఖాహారాన్ని వండి అందులో రకరకాల రుచులు కలిపి దానిని పగలు, రాత్రులు భేదం లేకుండా తిని తిరుగుతూ ఉంటే మనకు రోగనిరోధకశక్తి ఎలా మిగులుతుంది? ఈ ప్రకృతిలో అన్ని జీవుల కంటే తక్కువ రోగ నిరోధక శక్తి కలవాడు ఒక్క మానవుడే. కనీసం ఏది తిన్నప్పటికీ పగలే తింటే, ఆ దోషాన్ని శరీరంలో మిగలకుండా రాత్రి వేళల్లో శుభ్రం చేసుకుని మనల్ని రక్షిస్తుంది. ప్రొద్దుపోయి తినే ప్రతి ముద్ద మనకు శక్తి నివ్వడానికి బదులుగా మనలో ఉన్న శక్తిని హరించివేయడానికి సహకరిస్తున్నది. మన ఆరోగ్యాన్ని, మనలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుకోవాలంటే ఏవన్నా మందులుంటాయా అని మనిషి ఆలోచిస్తున్నాడే గాని తనలోనే ఉన్న అద్భుతమైన శక్తిని గుర్తించి సంరక్షించుకోలేక పోతున్నాడు.

# 7. పొట్టకు పని లేకపోతే గుండె, ఊపిరితిత్తులు ఎలా విశ్రాంతి తీసుకుంటాయి?

గుండె, ఊపిరితిత్తులు విశ్రాంతి తీసుకోవడము అంటే, ఏకంగా పైకి వెళ్ళిపోవడమే అని అందరూ అనుకుంటారు. అలా అనుకుంటే పొరపాటే. శరీరంలో ఎప్పుడూ నిరంతరంగా పనిచేసే అవయవాలైన గుండె, ఊపిరితిత్తులు కూడా ప్రతి రోజూ కొన్ని గంటలపాటు విశ్రాంతి తీసుకునేట్లు తయారు చేయబడ్డాయి. కానీ మన ఆహార, విహారాదులు ఆ విశ్రాంతిని వాటికి దూరం చేస్తున్నాయి. గుండె, ఊపిరితిత్తులు సవ్యంగా పనిచేస్తే మానవుడు ఎంతో శక్తివంతంగా, ఎంతో ఎక్కువకాలం జీవించవచ్చు. వాటి ఆరోగ్యానికి, పెందలకడనే భోజనానికి చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది. మనం ఆహారాన్ని తింటే దానిని అరిగించుకోవడానికి జీర్ణకోశానికి ఎక్కువ రక్తాన్ని, ప్రాణవాయువు అందించడానికి గుండె, ఊపిరితిత్తులు ఎక్కువ పని చేయవలసి ఉంటుంది. మనం పగలు తినడంతో పాటు తిరుగుతూ ఉంటాము కాబట్టి కండరాలకు కూడా ఎక్కువ రక్తాన్ని ప్రాణవాయువును అందించడానికి ఆ రెండు అవయవాలు ఎక్కువ పని చేయవలసి ఉంటుంది. మనం పగలు తినడం, తిరగడం అనే రెండు పనులు చేసినంత సేపు గుండె నిమిషానికి 72 సార్లు, అంతకంటే ఎక్కువ కొట్టుకుంటు, ఊపిరితిత్తులు నిమిషానికి 18 సార్లు, అంతకంటే ఎక్కువ కొట్టుకొని శరీర అవసరాలను తీరుస్తూ అలసిపోతుంటాయి. లెక్క ప్రకారం మనం పగలే తినాలి, తిరగాలి. అలాగే మనం రాత్రికి విశ్రాంతిగా ఉంటే ఏమి జరుగుతుందో చూద్దాం. ఉదాహరణకు: **మీరు సాయంకాలం "6" గంటలకు తేలిగ్గా భోజనం చేసారు. అది రాత్రి "9" గంటలకు అరిగిపోయింది. మీరు "10" గంటల కల్లా పడుకున్నారు. అంటే జీర్ణక్రియకు విశ్రాంతి, శరీరానికి విశ్రాంతి. కాబట్టి మీ**

**గుండె, ఊపిరితిత్తులు ఎక్కువ రక్తాన్ని, ప్రాణవాయువును, శరీరానికి అందించవలసిన పనిలేదు. అందుచేత నిద్రలో మీ గుండె, ఊపిరితిత్తులు కూడా రెస్టు తీసుకోవడం ప్రారంభిస్తాయి.** పగలు నిమిషానికి 72 సార్లు కంటే ఎక్కువగా కొట్టుకునే గుండె, మీరు పెందలకడనే తిని పడుకోవడం వల్ల ప్రతి నిమిషానికి సుమారుగా 60 సార్లు మాత్రమే కొట్టుకొని ప్రతి నిమిషానికి 10 నుండి 12 సార్లు విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది. ఒక నిమిషానికి 10 సార్లు అయితే ఎన్ని నిమిషాలు అలా ఎన్ని గంటల పాటు (నిద్ర లేచే వరకు) విశ్రాంతి లభిస్తున్నదో చూడండి. ఆ రెస్ట్ లో గుండె కండరానికి ఎంత బలం పెరుగుతుందో ఆలోచించండి. అలాగే, ఊపిరితిత్తులు అయితే నిమిషానికి 18 సార్లు బదులుగా 12-14 సార్లే కొట్టుకుని 4 నుండి 6 సార్లుగా ప్రతి నిమిషానికి విశ్రాంతిని తీసుకుంటున్నాయి. ఇలా కాకుండా రాత్రి 10, 11 గంటలకు ఫుల్ గా తిని పడుకుంటే అది అరిగే దాకా (సుమారు తెల్లవారే దాకా) గుండె, ఊపిరి తిత్తులు ధడా ధడా పనిచేయవలసిందే. అందుచేతనే 60, 70 సంవత్సరాలు వచ్చే సరికే నావల్ల కాదు మొర్రో అని ఈ అవయవాలు మొండికేస్తున్నాయి. ప్రొద్దు పోయిందాకా తినడం, అర్థరాత్రి వరకూ తిరగడం చేస్తూ గుండె, ఊపిరితిత్తుల పాలిట శాపంగా మనం తయారవుతున్నాము. మన శరీరంపై మనకే జాలి లేకపోతే మనకు ఆరోగ్యం ఎలా వస్తుంది.

# 8. పొట్ట ఖాళీగా ఉంటే సుఖనిద్ర ఎందుకు పడుతుంది

సాధారణంగా పొట్ట నిండా ఆహారం తీసికొంటేనే సుఖంగా నిద్ర పడుతుందని అందరూ భావిస్తారు. పొట్ట ఖాళీగా ఉంటేనే సుఖ నిద్రపడుతుందని నేనంటే, ఇదేమిటి? ఈయన వ్యతిరేకంగా చెపుతున్నాడని మీరందరూ అనుకుంటారు. కానీ ఇందులో ఉన్న అసలు వాస్తవం తెలుసుకొంటే మీరిలా అనుకోరు. సాయంకాలం 5.30-6.00 గంటలకు అందరూ ఇంటికి ఆకలితో చేరతారు. అప్పుడే భోజనం చేస్తే నిద్ర రాదని, ఆ టైములో చిల్లర తిండి తిని, రాత్రి 9, 10 గంటలకు భోజనం చేస్తే మత్తుగా నిద్ర వస్తుందని భావిస్తారు. **పొట్ట నిండా భోజనం చేస్తే వచ్చేది మత్తు. ఎందుకంటే మీ లోపల ఉన్న శక్తి, రక్తం, ప్రాణవాయువు మొదలైనవన్నీ జీర్ణాశయానికి మళ్ళించబడేసరికి, మీలో హుషారు సన్నగిల్లి మత్తుగా అవుతారు. అప్పుడు పడుకుంటే మీకు వచ్చేది మత్తు నిద్ర మాత్రమే. మనిషికి కావలసినది గాఢ నిద్ర లేదా సుఖ నిద్ర కాని మత్తు నిద్ర కాదు.** అసలు నిద్ర అంటే విశ్రాంతి. ఏ అవయవాలు నిద్రలో విశ్రాంతి తీసుకోవాలి? శరీరంలోని అన్ని అవయవాలా? లేదా కొన్నా? అన్ని అవయవాలు విశ్రాంతి తీసుకుంటేనే, మరలా ఉదయాన్నే చురుగ్గా అన్నీ పనిచేయగలవు. మీరు రాత్రి 10, 11 గంటలకు పొట్ట నిండా తిని పడుకుంటే ఏవి విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాయో ఆలోచించండి? కాళ్ళు, చేతులు, కండరాలు, నరాలు మాత్రం తీసుకుంటున్నాయి. మరి పొట్టనిండా ఆహారం తిని పడుకున్నందుకు దానిని అరిగించడానికి గుండె, ఊపిరితిత్తులు ఎక్కువ పనిచేసి రక్తాన్ని, ఆక్సిజన్ ని అందించాలి. పొట్ట, ప్రేగులు, లివరు, పాంక్రియాస్ మొదలగునవి జీర్ణాదిరసాలను ఊరించి ఆహారాన్ని అరిగించాలి. ఇన్ని అవయవాలు లోపల పని చేస్తూ ఉంటే దానిని విశ్రాంతి అంటారా? దానిని సుఖ నిద్ర అంటారా? ఈ

పనులన్నీ అయ్యి పొట్ట, ప్రేగులు రెస్టు తీసుకోవడం ఎప్పటి నుండి ప్రారంభిస్తాయో, అప్పటి నుండి మీ శరీరం అసలైన విశ్రాంతిని పొందడం ప్రారంభిస్తుంది. అప్పటి నుండే గాఢ నిద్ర లేదా సుఖ నిద్ర ప్రారంభం అవుతుంది. తిని పడుకుంటే అది అరిగేదాకా మీకు మత్తు నిద్ర మాత్రమే ఉంటుంది.

నేను చెప్పిన సిద్ధాంతం తప్పుకాదని నిరూపించడానికి ఒక చక్కటి ఉదాహరణ చెబుతాను. అందరూ తిని పడుకుంటే బాగా నిద్ర వస్తుందనుకుంటున్నారు గదా! ఎంతమంది పడుకున్న 5, 10 నిమిషాలో నిద్రలోకి వెళ్తున్నారు చెప్పండి. నూటికి 90 మంది పైగా నిద్ర పట్టడానికి 30 నుండి 60 నిమిషాలు టైము వరకు మంచం మీద పడుకుని నిద్రరాక పనికిరాని కబుర్లన్నీ చెప్పుకోవడం, లేదా అటు దొర్ల ఇటు దొర్ల. ఇంకా అంత టైములో కూడా రాకపోతే కొందరు మత్తు బిళ్ళలు వాడుతున్నారు. కొందరు మద్యం సేవిస్తున్నారు.

మనిషి పడుకున్న దగ్గర్నుండి లేచే లోపులో బాగా గాఢంగా, సుఖంగా నిద్రపట్టే టైము ఏదని అడిగితే అందరూ చెప్పే సమాధానం మాత్రం ఒక్కటే. అది తెల్లవారుఝామున 3, 4 గంటల నుండి అని. రాత్రి అనగా పడుకుంటే తెల్లవారు ఝామునే ఎందుకు సుఖనిద్ర పట్టిందో అర్థమయ్యిందా? మీ లోపల అన్ని పనులు అప్పటికి పూర్తయ్యాయి. అందుకని, అప్పట్నుండి శరీరం హమ్మయ్య! ఇంతసేపటికైనా పని పూర్తయ్యిందని సంతోషంతో గాఢ నిద్రలోనికి వెళుతుంది. రాత్రిపూట 10, 11 గంటలకు తిని పడుకోవడం వల్ల మీ శరీరం 2, 3 గంటల పాటే సుఖనిద్ర పోతున్నది. అందుచేతనే లేచిన దగ్గర్నుండి బడలిక పోదు; ఒకటే నీరసంగా ఉంటుంది. అదే మీరు సాయంకాలం '6' గంటల కల్లా తింటే, పడుకునే లోపు తిన్నది అరిగిపోతే, వెంటనే నిద్రలోకి వెళ్ళిపోతారు. పడుకున్న దగ్గర్నుండి సుఖనిద్ర 5, 6 గంటలపాటు పట్టి '4' గంటల కల్లా లేపేస్తుంది. నిద్ర లేచిన దగ్గర్నుండి చాలా హుషారుగా, కొత్త శక్తి పుంజుకుని చురుగ్గా ఏదో ఒక పని చేసుకోవాలనిపిస్తుంది. వెలుతురుండగా భోజనం చేస్తే పడుకున్న వెంటనే గాఢ

నిద్రలోకి వెళతారని మాత్రం మరువకండి. పగలు వెలుతురు, రాత్రికి చీకటి పెట్టి చాలా జంతువులను తిరగకుండా, తినకుండా చేసి ఆ జీవులను సృష్టికర్త ఆ టైములో రక్షిస్తున్నాడు. 24 గంటలూ పగలే ఉంటే అన్ని జంతువులూ మనిషిలా తిని, తిరిగి మనలా రోగిష్టులుగా జీవితాన్ని గడపవలసి వచ్చేది. వాటికి రాత్రిళ్ళు కళ్ళు కనబడక అదృష్టం చేసుకున్నాయి. లైట్లు మన పాలిట శాపాలుగా మారాయి.

# 9. పెందలకడనే భోజనం చేస్తే బరువు ఎందుకు పెరగరు?

ప్రొద్దుపోయి తిని పడుకోవడం వల్ల శరీరం లావు అయినట్లుగా, బరువు పెరిగినట్లుగా మరి ఏ యితర కారణాల వల్ల అవ్వదు. అన్నింటికంటే ఇదే పెద్ద తప్పు. ఈ మధ్య నూటికి 80 మందికి పైగా నున్నగా, బొద్దుగా ఉంటున్నారంటే ఈ తప్పే కారణం. శరీరాన్ని 400 కేజీలకు పైగా రికార్డుల కొరకు బరువును పెంచే సుమోలు, అంత లావు కావడానికి ఆచరించే నియమం మీకు తెలుసా! వారు పగలు పూర్తిగా ఆహారం మాని, పొట్టను మాడ్చి రాత్రి 10, 11 గంటలకు అనేక రకాల వంటలను ఫుల్ గా తిని పడుకుంటారు. పగలు తినే ఆహారానికి వారు లావు అవ్వరు. రాత్రి వేళల్లో తినే వాళ్ళు లావు తగ్గరు. దీని వెనుక శాస్త్రం ఏమిటో ఆలోచిద్దాం. పగలు ఉద్యోగ వ్యాపార రీత్యా కుదిరీ, కుదరక భోజనాన్ని సరిగా చేయకుండా, రాత్రికి డిన్నర్ ని మాత్రం సంతృప్తిగా తినాలని అందరూ ఉబలాటపడతారు. ఎక్కువ రకాలను, నూనె పదార్థాలను, నాన్ వెజ్ వంటలను, పలావులను రాత్రి వేళల్లోనే బాగా తింటున్నారు. వెనుకటి రోజుల్లో పురుషులే బయటకు వెళ్ళి ఇలాంటివి తినేవారు. ఈ మధ్య ఈ తిండి కోసం స్త్రీలు కూడా తయారవుతున్నారు. స్త్రీ, పురుష భేదం లేకుండా లావుగా మారుతున్నారు. ఇలాంటి వంటలను సంతృప్తిగా తినేసరికి ఆహారం ద్వారా శరీరానికి వచ్చే శక్తి సుమారు 1000 కిలో కేలరీలు ఉంటుంది. రాత్రి 10 గంటలకు తిని పడుకోవడం వల్ల శరీరానికి నిద్రలో గంటకు అయ్యే ఖర్చు 60 కిలో కేలరీలు. అందరూ సుమారుగా 7, 8 గంటలు పడుకుంటారు. అంటే, సుమారు '450' కిలో కేలరీల శక్తి మీ శరీరంలో నిద్రలో ఖర్చు చేసుకున్నది. మీరు తిన్నది 1000 కేలరీల శక్తి అయితే ఖర్చు 450 పోగా మిగతా 550 కిలో కేలరీల శక్తి పొదుపు అవుతుంది. దీనిని క్రొవ్వుగా మార్చి క్రొవ్వు కణాలలో (బ్యాంకులలో) దాచేస్తుంది. లేచిన వెంటనే టీ,

కాఫీలు త్రాగి తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేస్తే ఆ కాఫీ, టీలు ఖర్చు అవుతాయి తప్ప నిలువయున్న క్రొవ్వు కరగదు. రోజు రోజుకీ ఇలా క్రొవ్వును దాచుకుంటూ, బరువు తగ్గాలని ఇంకా ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా పూర్తిగా బరువు తగ్గడం సాధ్యపడదు. అంటే 1000 కిలో కేలరీల శక్తినిచ్చే భోజనాన్ని సాయంత్రం '6' గంటలకల్లా తింటే, అప్పటినుండీ రాత్రి 10 గంటల వరకు పడుకోకుండా తిరుగుతూ మెలకువతో ఉంటారు. ఆ సమయంలో గంటకు 125 కిలోకేలరీల శక్తి ఖర్చు అవుతుంది. అంటే, సుమారు 500 కిలోకేలరీల శక్తి మీరు పడుకోబోయే లోపే మీరు తిన్నదానిలో ఖర్చు అవుతున్నది. రాత్రికి నిద్రలో అయ్యే ఖర్చు '450' కిలోకేలరీలు. మీరు పెందలకడనే తినడంవల్ల, తిన్న ఆహారం ద్వారా శరీరానికొచ్చే శక్తి మొత్తం రేపు ఉదయానికల్లా పూర్తిగా ఖర్చు అవుతున్నదే తప్ప కొవ్వుగా మారే అవకాశం లేదు. ఇలా తింటే మీరు భవిష్యత్ లో లావు కారు. లావుగా ఉన్న మీరు సన్నగా అవ్వాలంటే ఇలా ఇంత తినకూడదు. సాయంకాలం భోజనం '6' గంటలకు 1000 కిలోకేలరీల బదులుగా 500 కిలోకేలరీల శక్తినిచ్చే ఆహారాన్ని తినాలి. ఇలా 500 కిలోకేలరీల ఆహారం తింటే పడుకునే లోపే తిన్నది ఖర్చు అవుతుంది. నిద్రలో శరీరానికి కావలసివచ్చిన శక్తి నిలవయున్న క్రొవ్వునుండి కరుగుతుంది కాబట్టి బరువు తగ్గుతారు. లేచిన తరువాత కూడా ఏమి తినకుండా, త్రాగకుండా ఏదన్నా శ్రమ చేస్తే ఇంకా బరువు బాగా తగ్గుతారు. ఈ మధ్య కూలీలు కూడా అంత కష్ట పడుతున్నా లావుగా ఉంటున్నారు. దీనికి కారణం, వారు కూడా ప్రొద్దుపోయి తిని పడుకుంటున్నారు. మన పూర్వీకులు సన్నగా ఉండడానికి కారణం, పెందలకడనే తిని ఆపడం అని మనం మరువకూడదు.

# 10. పెందలకడనే ఆకలవ్వాలంటే ఏమి చేయాలి?

మీరు సాయంకాలం వెలుతురుండగానే భోజనం చెయ్యమంటున్నారు, బాగానే ఉంది కానీ మాకు ఆకలవ్వదు కదా! ఒకవేళ ఆకలి లేక పోయినా అలానే తినమంటారా అని కొందరడుగుతారు. మధ్యాహ్నం తినే భోజన పదార్థాన్ని బట్టి, తినే సమయాన్ని బట్టి సాయంకాలం అయ్యే ఆకలి ఆధారపడి ఉంటుంది. నూనె, ఉప్పు లేకుండా తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని వండుకొన్నప్పుడు మధ్యాహ్న భోజనాన్ని సుమారు 1, 2 గంటల మధ్యలో ముగించగలిగితే మంచిది. అదే నూనె వంటలు, పలావులు లాంటివి తినవలసివస్తే వాటిని 12, 1 గంటల కల్లా ముగించడానికి ప్రయత్నించండి. లేదా ఇలాంటి వంటలను తినవలసి వచ్చినప్పుడు, కుదిరితే ఉదయం టిఫిన్ మాని 10, 11 గంటల కల్లా భోజనం తిని సాయంకాలం వరకూ పొట్టను మాడిస్తే చక్కగా పెందలకడనే ఆకలి వేస్తుంది. పనిని బట్టి తినే సమయాన్ని మార్చుకోవడం అందరికీ అలవాటే, కాని ఆరోగ్యం కొరకు ఇప్పట్నుండీ టైం ప్రకారం తిని పనిచేసుకోవడం అన్ని విధాలా మంచిది.

# 11. సాయంకాలం భోజనం ఎవరెవరు ఏ విధముగా తినాలి

సూర్యుడిని బట్టి జీర్ణక్రియ ఉంటుంది. మధ్యాహ్నం సూర్యుడు తీవ్రంగా ఉన్నట్లే, జీర్ణక్రియ కూడా చురుగ్గా అరిగించేటట్లుగా ఉంటుంది. అస్తమించే సూర్యుడు శక్తిహీనం అయినట్లుగానే మన జీర్ణక్రియ కూడా సాయంత్రం మందంగా ఉంటుంది. దీనిని బట్టి మనం తేలిగ్గా, త్వరగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్నే సాయంకాలం భోజనంలో తీసుకోవాలి. మనం తిన్న ఆహారం త్వరగా అరిగిపోతే అప్పట్నుండి మన శరీరం రిపేరు, క్లీనింగ్ అనే రెండు పనులను వెంటనే ప్రారంభించి మనల్ని రక్షించే ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఈ సత్యాన్ని మన పూర్వీకులు ఎప్పుడో తెలుసుకుని ఆచరణలో పెట్టి, మనకు తెలియజేసారు. ప్రొద్దుపోయి తింటే జబ్బులొస్తాయని, రాక్షసుల్లా రాత్రికి తినకండనే మాటల ద్వారా మందిలించేవారు. సాయంకాలం భోజనం విషయంలో మన పెద్దలు చెప్పిన కొన్ని నియమాలను పరిశీలిద్దాం. సాయంకాలం భోజనంలో పెరుగు వేసుకోకూడదని, కాస్త వెలితిగా తినమని, కంది, పెసరపప్పు సాయంకాలం వండకూడదని దుంపకూరలు సాయంకాలం అరగవని, అలాగే ఆకుకూరలు, నూనె కూరలు సాయంకాలం వండుకోకూడదని నియమాలను పెట్టారు. ఇవి చాలా కరెక్టు. **ఎందుకంటే రాత్రికి విశ్రాంతి తీసుకోవలసిన శరీరానికి ఎక్కువ శక్తి నిచ్చే ఆహారాలు, ఎక్కువ సమయం జీర్ణానికి పట్టే ఆహారాలు పనికిరావు. ఒక వేళ తింటే లావు పెరగడం, జబ్బులు రావడం జరుగుతుంది.** సాయంకాలం భోజనం మాత్రం ఆరోగ్యం విషయంలో ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది. సాయంకాలం భోజనంలో తినకూడనివి, తినకూడనంత, తినకూడని సమయంలో తినడం వల్ల సగానికి పైగా మన జబ్బులకు కారణమవుతుందని చెప్పవచ్చు. ఈ రోజుల్లో వైద్యులకు కూడా ఈ సిద్ధాంతం అంతగా తెలియదు. ఒక

ఇంట్లో చిన్న పిల్లల దగ్గర్నుండి, ముసలివాళ్ళ వరకు అన్ని రకాల వయస్సుల వారు కూడా ఉంటూ ఉంటారు. ఇంట్లో స్త్రీలు ఏవైతే వండారో అందరు వాటిని ఒకే రకంగా తింటారు. అది తప్పు, ఒక్కొక్కరి శరీర అవసరాలు వేరు. ఒక్కొక్కరి వయస్సు వేరు. అందరి పనులు వేరు. ఇలాంటప్పుడు అందరూ ఒకే రకంగా తినడం ఎంతో దోషం. మన అవసరాలు, వయసు, శరీరాన్ని బట్టి మన భోజనముండాలి. సాయంకాలం వండే కూరలను మాత్రం చాలా చప్పగా, ఉప్పు, నూనెలు లేకుండా వండుకుంటే త్వరగా అరిగి శరీరానికి సహకరిస్తాయి. ప్రయత్నించి చూడండి. మధ్యాహ్నం ఎలా వండినప్పటికీ, సాయంకాలం మాత్రం జాగ్రత్తపడండి. ఎవరు, ఎలా తింటే మంచిదో ఆలోచిద్దాము.

**1. అన్నం తినతగిన వారు:-** బాగా కష్టపడి ఎండలో చెమటలు కార్చి పనిచేసేవారు, ఎదిగే వయస్సులో ఉన్న పిల్లలు, బాగా సన్నగా నీరసంగా ఉన్నవారు అన్నం తినే అర్హతను కలిగి ఉంటారు. ఆ అన్నం ముడి బియ్యపు అన్నం అయితే మరీ మంచిది. కూరలను చప్పగా వండి, 40 శాతం కూర, 60 శాతం అన్నం కలుపుకుని తినాలి. పొట్టను మాత్రం 80 శాతమే నింపి 20 శాతం ఖాళీగా ఉంచాలి. పెరుగు మాని మజ్జిగ వాడితే సరిపోతుంది. నిండుగా తింటే త్వరగా అరగదు.

**2. రొట్టెలు, ఉడికిన కూర తినతగిన వారు:-** బరువు తగ్గవలసిన వారు, సుగరు వ్యాధి తగ్గవలసినవారు, తగినంత బరువు ఉండి ఇక పెరగకుండా ఉండాలనుకునేవారు, శ్రమ చేయక నీడ పట్టున ఉండేవారు మొదలగువారికి ఇది మంచిది. ఆడించిన పిండితో రొట్టెలు పుల్కాలుగా నూనె లేకుండా పెనంపై కాల్చుకుని 3, 4 పెట్టుకుని అందులోకి చప్పటి కూరను బాగా ఎక్కువగా 75 శాతం పెట్టుకుని తినవచ్చు. కావాలంటే చిన్న కప్పు మజ్జిగ త్రాగవచ్చు. ఇక అన్నం వద్దు. ఇక్కడితో హద్దు.

**3. రొట్టెలు, పచ్చికూర తినతగిన వారు:-** బాగా సుగరు వ్యాధి కంట్రోలులో లేక ఇబ్బంది పడేవారు, ఎక్కువ అధిక బరువుతో బాధపడేవారు. మొండి కీళ్ళ నెప్పులున్నవారు, దీర్ఘకాలిక చర్మ వ్యాధులున్నవారు, వంటపని లేకుండా తిందామనుకునే వారికి ఇది మంచిది. ఉడికిన కూర చప్పదనం కంటే పచ్చి కూరలే బాగుంటాయి అనుకునే వారికి, పచ్చి కూరలు తినటం బాగా అలవాటు ఉన్నవారికి ఇవి మరీ మంచిది. వీరు 3, 4 గోధుమ పుల్కాలు, కావలసినంత ఎక్కువ పచ్చి కూరతో తింటే మంచిది.

**4. పండ్లు తినవలసిన వారు:-** నిద్రమత్తు తగ్గాలనుకునే వారు, గురక, పొట్ట పోవాలనుకునేవారు, త్వరగా నిద్ర రావాలనుకునేవారు, ధ్యాన ఆసక్తి ఉన్నవారు, ఆధ్యాత్మిక సాధనాపరులు, రోగాలు రాకుండా జీవిద్దాం అనుకునేవారు రిటైరైన దంపతులు, సాయంకాలం పొయ్యిపని వద్దనుకునేవారు, రెక్కలు కదలని, చెమటలు పట్టని పనిచేసేవారు, బరువు తగ్గవలసినవారు, పెందలకడనే ఇంటికి రావడం కుదరనివారు కేవలం పండ్లనే తిని సరిపెట్టుకునే అదృష్టాన్ని పొందితే మంచిది. నీరసం రాకుండా 10, 15 ఖర్జూరం పండ్లను కూడా పండ్లతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. పుల్లటి పండ్ల రసాలను (నారింజ, కమల) పండ్లు తినడానికి 1/2-1 గంట ముందు రసం తీసుకుని త్రాగటం మంచిది (సాయంత్రం 5-6 గంటల మధ్య) 6 నుండి 6.30 మధ్యలో పండ్లను తింటే మంచిది. ఏ కాలంలో దొరికే పండ్లను ఆ కాలంలో పొట్ట నిండా తినవచ్చు. డబ్బులు లేనివారు జామ కాయలను, అరటిపండ్లు, ఖర్జూరాన్నే ఆహారంగా ముగించవచ్చు. మొక్కజొన్న పొత్తులు లేతగా ఉన్నవాటిని కూడా అలానే కాల్చకుండా తిని పండ్లు తింటే దండిగా ఉంటుంది. పండ్లను పొట్టనిండుగా తిన్నా దోషం లేదు. పండ్లు తిన్నవారికి 1 1/2 -2 గంటలలోనే ఆ ఆహారం అరిగి శరీరం త్వరగా రాత్రి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభిస్తుంది. అందుచేతనే అన్నింటికంటే ఈ రోజుల్లో వారికి ఇది మంచి మార్గము.

**గమనిక:-** సుగరు ఉన్నవారు అరటిపండ్లు, ఖర్జూరం సుగరు పూర్తిగా కంట్రోలు అయ్యేవరకు తినకూడదు.

# 12. పెందలకడనే తినడం కుదరనప్పుడు ఏమి చెయ్యాలి?

ఇది అందరినీ వేధించే సమస్య, అవకాశం ఉన్నప్పుడల్లా పెందలకడనే తిని, అవకాశం లేనప్పుడు ఎప్పుడన్నా ప్రొద్దుపోయి తింటే ఏమవుతుందిలే అని కొందరనుకుంటారు. **పెందలకడనే తినడం కుదరక పోతే ఆ రోజుకి తినడం పూర్తిగా మానివెయ్యండి. తింటే వచ్చే నష్టం కంటే, తినకపోతే వచ్చే లాభమే చాలా ఎక్కువ.** ఉద్యోగ, వ్యాపారాల రీత్యా ఇంటికి వచ్చే సరికే రోజూ 10, 11 గంటలయితే, అలాంటివారు సాయంకాలం 6, 6-30 గంటల మధ్య ఎక్కడుంటే అక్కడ ఆ టైముకు పండ్లను దగ్గరుంచుకుని తిని సరిపెట్టండి. కుదరక పోతే ప్రొద్దు పోయిన దాకా తిరగండి, కానీ తినడం మాత్రం మానండి. ఎప్పుడన్నా మధ్యాహ్న భోజనం చెయ్యడానికి గానీ, పండ్లు తినడానికి గానీ కుదరనప్పుడు, ఆ సందర్భాలలో తేనె నీళ్ళను మాత్రం త్రాగవచ్చు. ఎన్ని సార్లైనా త్రాగవచ్చు. తేనె మాత్రం జీర్ణక్రియ అవసరం లేకుండా వెంటనే రక్తంలోకి వెళ్ళి ఎక్కువ శక్తి నివ్వగలదు. ఒక గ్లాసు నీటిలో 3, 4 టీస్పూన్లు తేనె వేసుకోవచ్చు. తేనె అమృతం కదా! దీనిని అర్ధరాత్రి అయినా వాడుకోవచ్చు.

# 13. ప్రొద్దుపోయి ఎప్పుడన్నా తింటే దానికి పరిష్కారం ఏమిటి?

మీ అందరూ దీనికి పరిష్కారం లేకుండా ఉంటుందా అని ఎదురుచూస్తూ ఉంటారనుకుంటాను. ఎంత నియమం అనుకున్నప్పటికీ ఒక్కోసారి కొన్ని ఇబ్బందులు ఎదురవుతూ ఉంటాయి. ఎప్పుడన్నా తప్పనిసరిగా పెళ్ళి భోజనాలలోనో, విందులలోనో అత్యవసర పరిస్థితులలో తినవలసి వచ్చినప్పుడు తినండి కాని అలా తినేటప్పుడు మాత్రం ప్రొద్దుపోయి దుంపకూర తినవద్దన్నారు. పొట్ట నిండా తినవద్దన్నారు, పెరుగు వద్దన్నారు. నూనె తగలకూడదన్నారు అనే మాటలు పక్కకు పెట్టి ఫుల్ గా, తృప్తిగా తినండి. దానికి పరిష్కారం తరువాత రోజు చేయండి. తరువాత రోజు ఉదయం రెండు దఫాలుగా నీరు త్రాగి రెండుసార్లు విరేచనం అయ్యేట్లు చూసుకోండి. ఆ రోజు ఉదయం ప్రతి రోజులా జ్యూస్ లు, మొలకలు మాని కేవలం తేనె నీళ్ళతో ఉండండి. 8, 9 గంటలకు 1 గ్లాసు నీరు +4 స్పూన్ల తేనె +1 కాయ నిమ్మరసం కలిపి త్రాగండి. 10 గంటలకు మంచినీరు ఒకటి, రెండు గ్లాసులు త్రాగండి. 11 గంటలకు తేనె నీళ్ళు, 12 గంటలకు మరలా ఒకటి, రెండు గ్లాసులు మంచినీళ్ళు, 1 గంటకు తేనె నీళ్ళు త్రాగి మధ్యాహ్నం వరకు మాడ్చండి. ఆకలి బాగా వేస్తే మధ్యాహ్నం భోజనం చెయ్యండి. సాయంకాలం పండ్లతో సరిపెట్టండి. ఆకలి మందంగా ఉంటే రోజంతా తేనె నీళ్ళతోనే ఉండండి. రోజూ మేము రాత్రి 11, 12 గంటల వరకు తిని పొట్టను తరువాత రోజు మధ్యాహ్నం వరకు మాడిస్తే సరిపోతుంది కదా అని కొందరు ఆలోచిస్తారు. ఇది కుదరదు. పొట్టలో ఆహారం వేసి పడుకోవడం, ఉదయం పనిచేసే సమయంలో పొట్టను మాడ్చడం విరుద్ధం, హానికరం. తప్పు చేసినప్పుడు పరిష్కార మార్గంగా పైన చెప్పిన విధానం పనికి వస్తుంది.

# 14. పెందలకడనే తింటే మీకు వచ్చే లాభాలు

రోజుకొక పెట్టె సిగరెట్లు త్రాగినా మీకు వచ్చే నష్టం కంటే, రోజుకొక పెగ్గు విస్కీ త్రాగినా వచ్చే నష్టం కంటే, రోజుకి 4,5 సార్లు కాఫీలు త్రాగినా వచ్చే నష్టం కంటే, గుట్కా, జరదాలు వేస్తే వచ్చే నష్టం కంటే ప్రొద్దుపోయాక తింటే మీకు కలిగే నష్టం చాలా ఎక్కువ. ఈ ఒక్క నియమం ఆచరిస్తే ఇంతకాలం చేసిన తప్పులను కూడా సవరించే ప్రయత్నం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా పెందలకడనే భోజనం చెయ్యడం వలన

1. రోగ నిరోధక శక్తి అద్భుతంగా పెరుగుతుంది.
2. ఉదయానికి శరీరం తేలిగ్గా గాలిలో తేలినట్లు ఉంటుంది.
3. లేవగానే ప్రేగులలో ఉన్న మలం అంతా కదిలి బయటకు పోతుంది.
4. సుఖనిద్ర పడుతుంది.
5. పెందలకడనే నిద్ర వస్తుంది.
6. బరువు బాగా తగ్గుతారు. సరిపడినంత బరువు ఉన్నవారిని భవిష్యత్తులో లావు కాకుండా కాపాడుతుంది.
7. పొట్ట బాగా తగ్గుతుంది.
8. నిద్రలో గురక పోతుంది.
9. పిచ్చి, పిచ్చి కలలు రావు.
10. శరీర వాసనలు రాకుండా స్వచ్ఛంగా ఉంటుంది.
11. తరచుగా తరుణ వ్యాధులు రావు.
12. తెల్లవారు ఝామునే మెలకువ వస్తుంది.
13. ఆకలి బాగా పెరుగుతుంది.
14. జీర్ణక్రియ చాలా చురుగ్గా జరుగుతుంది.

15. ఆకలిలో ఉండే ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని పూర్తిగా అనుభవిస్తారు.

# 15. ఈ తప్పు ఇక చేయవద్దు

మనందరకు హాయిగా, సుఖంగా జీవించే రోజులొచ్చాయి. కాబట్టే ఇలాంటి మంచి విషయాలను తెలుసుకోగలిగాము. ఆ మంచిని ఇక వెంటనే ఈ రోజు నుండి ఆచరించే ప్రయత్నం ప్రారంభిద్దాము. వండినది వేస్టు అవుతుంది, ఈ రోజుకి తిని రేపటి నుండి మానండి అని మీ ఆవిడ బ్రతిమాలినా తినకండి. మిగిలితే చెత్త కుండీలో వేయండి తప్ప పొట్టలో వేయవద్దు. ప్రొద్దుపోయి తినడం మహా పాపంగా భావించండి. క్షమించరాని నేరాన్ని ఈ శరీరం చేత మనం ఇక చేయించవద్దు. పెందలకడనే తినడం ప్రారంభిస్తే కొత్తలో కాస్త నిద్ర పట్టదు. పైగా వారం, పది రోజుల పాటు కలల్లో కూడా అవి ఇవి తిన్నట్లే కలలు వస్తాయి. అయినా వెనుకడుగు వేయకండి. అదే అలవాటు అయిపోతుంది. మనం మారితే మన పిల్లలూ మారతారు. మనకే మంచి విషయాలు తెలియకపోతే మన పిల్లలకి ఎవరు చెబుతారు. చెప్పండి. పెద్దలుగా మనం మంచి మార్గంలో నడవాలి. పిల్లలకు బంగారు బాటను చూపాలి. అందరం కలసి ఆరోగ్యవంతమైన సమాజాన్ని నిర్మిద్దాం. అలవాట్లను మార్చుకునే ప్రయత్నంలో పదండి ముందుకు. మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లో ఉందని నిరూపిద్దాం.